

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 8月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

曜 日	献立					
	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)
昼 食	ロールパン ロールパン 40 夏野菜のボーグピーンズ 豚ロース、脂身付、中型種 30 にんじん 15 じゃがいも 20 ズッキーニ、生 7 かぼちゃ 7 だいず水煮缶詰 18 トマト缶詰、ホール 30 ケチャップ 3.5 だし、かつお 1 マカロニサラダ マカロニ 5 きゅうり 5 たまねぎ 5 にんじん 5 マヨネーズ 3 食塩 0.1 バナナ バナナ 40	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 ころやナゲット 凍り豆腐 7 たまねぎ 10 シーチキン 15 えだまめ 1 薄力粉 14 豆乳 14 車糖、上白糖 1 食塩 0.3 サラダ油 7 ケチャップ 3 胡瓜とささみの和え物 きゅうり 5 キャベツ 20 にんじん 5 ささ身、ゆで、若鶏 5 うすくちしょうゆ 1 穀物酢 1 車糖、上白糖 0.3 サラダ油 0.3 野菜スープ チンゲンサイ 10 スイートコーン 10 葉ねぎ 1 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 食塩 0.3 フルーツ:バナナ バナナ 30	ナポリタンパグティ スパゲッティ、乾 50 青ピーマン 10 たまねぎ 10 豚ひき肉 30 ケチャップ 5 サラダ油 2 食塩 0.1 イタリアンサラダ きゅうり 5 みずな 20 たまねぎ 5 トマト 15 うすくちしょうゆ 1 穀物酢 1 車糖、上白糖 0.7 野菜スープ たまねぎ 10 ほんしめじ 10 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 食塩 0.3 フルーツ:バナナ バナナ 30	ももゼリー りんご飲料、濃縮還元 40 寒天 0.8 車糖、上白糖 4 もも缶詰、果肉 15 牛乳 普通牛乳 150	ちらず揚げ かりんとう、白 20 牛乳 普通牛乳 150	焼きたてアップルデニッシュ アップルデニッシュ 30 牛乳 普通牛乳 150
	◎まごわやさしい献立 七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 さばの味噌煮 さば 35 料理酒 2 車糖、上白糖 3 こいくちしょうゆ 1 しょうが、生 1 赤色辛みそ、米みそ 5 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 高野豆腐の卵とじ 凍り豆腐 5 鶏ひき肉 10 にんじん 7 卵 5 グリーンピース 2 車糖、上白糖 2 うすくちしょうゆ 3 だし、かつお 1 オクラ納豆 オクラ、生 20 糸引き納豆 15 みりん風調味料 1 こいくちしょうゆ 1 だし、かつお 1 豆腐とわかめのすまし汁 絹ごし豆腐 10 カットわかめ 0.5 葉ねぎ 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし、かつお 1	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 肉団子の甘酢あんかけ 肉団子 60 青ピーマン 5 にんじん 10 たまねぎ 25 黄ピーマン、生 5 うすくちしょうゆ 3 サラダ油 1 車糖、上白糖 1 穀物酢 1 片栗粉 1 キャベツの酢の物 キャベツ 20 きゅうり 2 にんじん 5 卵 5 穀物酢 1.5 車糖、上白糖 4 食塩 0.2 だし、かつお 0.2 野菜スープ オクラ、生 5 たまねぎ 10 葉ねぎ 1 だし、かつお 1 フルーツ:すいか すいか 40 フルーツ:バナナ バナナ 40	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 肉豆腐 豚肉スライス 40 木綿豆腐 30 たまねぎ 30 しらたき 10 にんじん 12 こいくちしょうゆ 5 車糖、上白糖 1 みりん風調味料 3 だし、かつお 1 みずな 20 にんじん 7 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 3 かたくり粉 1 オクラ 0.5 マヨネーズ 2 食塩 0.1 たまねぎと豆腐の味噌汁 たまねぎ 10 絹ごし豆腐 10 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1 フルーツ:すいか すいか 40 フルーツ:バナナ バナナ 40	冷麺 中華めん、ゆで 100 きゅうり 10 豚ロース、脂身付、中型種 25 卵 25 たまねぎ 5 トマト 5 こいくちしょうゆ 2 穀物酢 5 車糖、上白糖 2 生しいたけ 2 木綿豆腐 30 葉ねぎ 2 にんじん 3 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 3 かたくり粉 1 オクラ 0.5 マヨネーズ 2 食塩 0.1 たまねぎと豆腐の味噌汁 たまねぎ 10 絹ごし豆腐 10 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1 フルーツ:バナナ バナナ 40	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 和風オムレツ 卵 50 たまねぎ 20 にんじん 8 鶏ひき肉 20 ほしじき 2 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 だし、かつお 2 葉ねぎ 2 こいくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 かたくり粉 1 ポテトサラダ じゃがいも 25 たまねぎ 5 にんじん 5 きゅうり 5 マヨネーズ 3 食塩 0.1 たまねぎと豆腐の味噌汁 たまねぎ 10 絹ごし豆腐 10 葉ねぎ 1 うすくちしょうゆ 2 フルーツ:オレンジ パレンシアオレンジ 60	チャーハン 米、七分つき米 60 豚ひき肉 20 卵 25 たまねぎ 10 葉ねぎ 5 にんじん 1 生しいたけ 3 だし、かつお 1 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1.6 野菜とささみの和え物 チンゲンサイ 20 にんじん 5 ささ身、若鶏 10 みりん風調味料 1.5 だし、かつお 1 たまねぎ 1 中巻スープ カットわかめ 0.5 たまねぎ 10 葉ねぎ 1 だし、中華 1 うすくちしょうゆ 2 フルーツ:オレンジ パレンシアオレンジ 60
	ぼろぼろゼリー ぶどう飲料、濃縮還元 40 寒天 2 車糖、上白糖 4 ぶどう缶詰 10 牛乳 普通牛乳 150	ほろほろ焼き(しょうゆ) 辛せんべい 10 牛乳 普通牛乳 150	豆乳クリームパン 食パン 20 豆乳 20 てんさい糖 1.8 米粉 1.3 牛乳 普通牛乳 150	全粒粉クラッカー お菓子 15 牛乳 普通牛乳 150	豆花(トウファ) 豆乳 30 寒天 2 車糖、上白糖 5 黒蜜 3 きな粉 1 牛乳 普通牛乳 150	こめおこし お菓子 10 牛乳 普通牛乳 150
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
	昼 食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 かしわの西京焼き 鶏もも、皮つき、若鶏 50 淡色辛みそ、米みそ 3 車糖、上白糖 4 みりん風調味料 4 料理酒 2 みりん風調味料 2 片栗粉 1 冬瓜のあんかけ とうがん 30 えだまめ 2 生しいたけ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 だし、かつお 1 かたくり粉 1 五目豆 だいず水煮缶詰 20 刻み昆布 1 にんじん 10 さつま揚げ 8 うすくちしょうゆ 3 みりん風調味料 1.5 車糖、上白糖 0.5 だし、かつお 1 オクラと大根のすまし汁 オクラ、生 10 大根 10 うすくちしょうゆ 1.5 葉ねぎ 0.3 食塩 1 だし、かつお 1	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 鯖の照り焼き さば 35 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 だし、かつお 2 料理酒 2 片栗粉 1 炒りうの花 おから 7 生しいたけ 5 板こんにゃく 5 にんじん 5 えだまめ 1 だし、かつお 5 うすくちしょうゆ 4 車糖、上白糖 2 葉ねぎ 2 ほうれんそう 5 もやし 2 にんじん 5 みりん風調味料 2 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 2 あげと白滝の味噌汁 油揚げ 5 はくさい 10 葉ねぎ 1 だし、かつお 1 淡色辛みそ、米みそ 4	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 鶏肉の焼き豚風 鶏もも、皮つき、若鶏 50 オイスターソース 3 こいくちしょうゆ 3 胡瓜とささみの酢味噌和え キャベツ 20 きゅうり 5 にんじん 5 ささ身、ゆで、若鶏 5 酢みそ 5 オクラと大根のすまし汁 オクラ、生 10 大根 10 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし、かつお 1 フルーツ:すいか すいか 40	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50 世界の料理~台湾~ ルーローハン 米、七分つき米 50 鶏もも、皮なし、若鶏 15 オイスターソース 3 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1 車糖、上白糖 1 白ねぎ 2 卵 25 さんしょう粉 0.1 焼きビーフン ビーフン 25 豚ばら、脂身付、中型種 25 もやし 30 生しいたけ 3 にんじん 10 にら、生 3 料理酒 1 オイスターソース 1 だし、かつお 0.3 車糖、上白糖 1 こしょう、白粉 0.1 ドウジャン 豆乳 10 油揚げ 3 ザーサイ、漬物 5 うすくちしょうゆ 2 穀物酢 1 食塩 0.2 だし、かつお 1 ラー油 0.5 フルーツ:バナナ バナナ 40	そうめん 手延そうめん 30 卵 25 オクラ、生 10 乾しいたけ 2 こいくちしょうゆ 1 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 3 賢達なすのあんかけ なす 30 えだまめ 2 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 車糖、上白糖 0.5 だし、かつお 1 片栗粉 3 フルーツ:バナナ バナナ 30
		うす塩せんべい 塩せんべい 10 牛乳 普通牛乳 150	ビスケット ビスケット、ソフト 12 牛乳 普通牛乳 150	さつまいもチップス さつまいも 20 サラダ油 3 車糖、上白糖 1 牛乳 普通牛乳 150	バナナアップルケーキ 薄力粉 12.5 ベーキングパウダー 0.5 卵 6 無塩バター 1.5 加糖練乳 5 パインアップル缶詰 5 車糖、三温糖 1 牛乳 普通牛乳 150	おせんべい 塩せんべい 10 牛乳 普通牛乳 150

*都合により献立を変更することがあります。

◎ 献立一覧表 ◎

2024年 8月 (分量は純使用量)

[長寿院保育園3歳以上児]

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	
昼食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	七分つき玄米ご飯 米、七分つき米 50	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	焼き鶏丼 米、七分つき米 60	
	鶏肉の照り焼き 鶏もも、皮つき、若鶏 60 みりん風調味料 3.6 こいくちしょうゆ 3.6	豚じやが 豚ロース、脂身付、中型種 25 じゃが芋 40 にんじん 10 たまねぎ 20 いんげん 3 にんじん 5 こいくちしょうゆ 3 みりん風調味料 3 だし、かつお 1	にらと豆腐の炒め煮 水綿豆腐 50 にら、生 3 鶏ひき肉 30 みりん風調味料 2 うすくちしょうゆ 2 料理酒 1 サラダ油 1	鶏肉のからあげ 鶏もも、皮つき、若鶏 53.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1.5 片栗粉 6.4 食塩 0.1 サラダ油 3	照り焼きハンバーグ 豚ひき肉 20 牛ひき肉 15 たまねぎ 10 にんじん 5 ほしひじき 0.5	ブロコリーツナのサラダ ブロコリー 20 にんじん 5 シーチキン 1.5 マヨネーズ 0.1	
	小松菜の信田和え こまつな 20 にんじん 5 油揚げ 4 みりん風調味料 2.4 こいくちしょうゆ 2.4 だし、かつお 1.2	キャベツの土佐和え キャベツ 15 きゅうり 5 にんじん 5 キャベツ 15 穀物酢 3 車糖、上白糖 2 こいくちしょうゆ 2 かつお節 0.5 うすくちしょうゆ 0.3	卵ときゅうりのサラダ キャベツ 10 にんじん 5 きゅうり 5 卵 1 穀物酢 5 うすくちしょうゆ 1 車糖、上白糖 0.7	ひじきと豆のサラダ だいず水煮缶詰 10 キャベツ 10 にんじん 5 きゅうり 5 ほしひじき 2 穀物酢 1 うすくちしょうゆ 1 米ぬか油 1 車糖、上白糖 0.7 食塩 0.1	普通牛乳 5 木綿豆腐 15 食塩 0.1 こしょう、混合、粉 1.5 パン粉、乾燥 2 こいくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1	さつまいもたまねぎの味噌汁 たまねぎ 10 さつまいも 10 葉ねぎ 0.8 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1	
	切干大根煮 切干しだいこん 3.6 油揚げ 6 にんじん 1.2 だし、かつお 6 車糖、上白糖 3.6 こいくちしょうゆ 2.4	えのきと若菜のすまし汁 えのきたけ 10 キャットわかれ 0.5 葉ねぎ 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし、かつお 1	野菜スープ スイーコン 10 カットわかめ 0.5 葉ねぎ 1 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 2 食塩 0.3	かぼちゃとうす揚げの味噌汁 かぼちゃ 10 油揚げ 3 葉ねぎ 1 だし、かつお 1 淡色辛みそ、米みそ 4	マッシュポテト ジャガイモ 30 普通牛乳 5 食塩 1	ブルーツ：バナナ バナナ 40	
	豆腐とわかめの味噌汁 絹ごし豆腐 10 カットわかめ 0.6 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1	ハンパ バナナ 40	フルーツ：オレンジ オレンジ 60	オレンジ飲料、濃縮還元 40 寒天 0.8 車糖、上白糖 4	キャベツとコーンの和風サラダ キャベツ 20 にんじん 5 きゅうり 5 スイーコン 3 うすくちしょうゆ 1 穀物酢 1 車糖、上白糖 0.7		
	りんごゼリー りんご飲料、濃縮還元 32 寒天 0.6 車糖、上白糖 3.2 りんご缶詰 8 牛乳 120 普通牛乳 120	コーントースト 食パン 15 スイーコン 5 マヨネーズ 5 プロセスチーズ 4 あおのり 0.1 牛乳 120 普通牛乳 120	野菜バー お菓子 20 牛乳 120 普通牛乳 120	黒糖米粉パン 米粉 16 ベーキングパウダー 1.6 黒砂糖 4 食塩 0.1 米ぬか油 0.6 粉糖 0.1 牛乳 150 普通牛乳 150	いもかりんとう 芋かりんとう 20 牛乳 150 普通牛乳 150	醤油かき揚げ 甘辛せんべい 10 牛乳 150 普通牛乳 150	
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
	昼食	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	ターメリックライス 米、七分つき米 60 ターメリック 0.5	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	七分つき玄米ごはん 米、七分つき米 50	夏野菜とウインナーのピラフ 米、七分つき米 60 ウインナー 10 たまねぎ 10 赤ピーマン、生 7 ズッキーニ、生 7 だし、かつお 2 有塩バター 4 食塩 0.2	親子丼 米、七分つき米 60 鶏もも、皮つき、若鶏 30 たまねぎ 30 卵 40 三つ葉 3 こいくちしょうゆ 4 みりん風調味料 2 車糖、上白糖 1 だし、かつお 1
		赤魚の煮つけ あかうお 28 料理酒 3 こいくちしょうゆ 2.5 車糖、上白糖 1.6 みりん風調味料 2	チキンカレー 鶏もも、皮つき、若鶏 40 ヨーグルト、全脂無糖 20 カレー粉 1 たまねぎ 40 にんじん 10 トマト缶詰、ホール 20 ホールケ 10	豚肉の生姜焼き 豚ロース、脂身付、中型種 40 しょうが、生 5 たまねぎ 40 にんじん 7 青ピーマン 5 サラダ油 2 うすくちしょうゆ 5 料理酒 3	鶏肉の竜田揚げ 鶏もも、皮つき、若鶏 53.5 こいくちしょうゆ 1 料理酒 1.5 片栗粉 6.4 サラダ油 3	キャベツとコーンのサラダ きゅうり 5 キャベツ 20 にんじん 5 スイーコン、カーネル、冷凍 3 穀物酢 1 うすくちしょうゆ 1 車糖、上白糖 0.7	なすの和え物 なす 30 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1 だし、かつお 1
		高野豆腐の卵とじ 凍り豆腐 8 鶏ひき肉 5.6 にんじん 4 卵 4 グリーンピース 1.6 車糖、上白糖 1.6 うすくちしょうゆ 2.4 だし、かつお 0.8	マリネサラダ キャベツ 10 トマト 15 きゅうり 10 穀物酢 1 うすくちしょうゆ 1 車糖、上白糖 0.7	豆腐のきのこあんかけ 木綿豆腐 30 えのきたけ 2 ぶなめじ 2 三つ葉 0.5 うすくちしょうゆ 1 みりん風調味料 1 だし、かつお 1 かたまり粉 1	水菜とあけのお浸し みずな 25 油揚げ 5 こいくちしょうゆ 2 だし、かつお 1	大豆入り野菜スープ もやし 10 国産、ゆで 10 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 2 みりん風調味料 1 食塩 1	白菜とにんじんの味噌汁 はくさい 15 にんじん 5 葉ねぎ 1 淡色辛みそ、米みそ 4 だし、かつお 1
れんこんとひじきの和えもの れんこん 10 ささがきごぼう 15 にんじん 5 ほしひじき 2 えだまめ 1 みりん風調味料 1.6 こいくちしょうゆ 1.6 だし、かつお 1.6 車糖、上白糖 1.6		フルーツヨーグルト もも缶詰、果肉 10 みかん缶詰、果肉 10 車糖、上白糖 1 ヨーグルト、全脂無糖 40	もやしと卵の酢の物 もやし 20 にんじん 5 きゅうり 5 卵 5 穀物酢 1.5 車糖、上白糖 1 食塩 0.3 だし、かつお 1	えのきと玉ねぎの味噌汁 えのきたけ 10 たまねぎ 10 葉ねぎ 0.8 だし、かつお 1 淡色辛みそ、米みそ 5	パイナップルゼリー パイナップル飲料、濃縮還元 30 寒天 1 車糖、上白糖 2	バナナ バナナ 40	
たまねぎと豆腐のすまし汁 たまねぎ 10 絹ごし豆腐 10 葉ねぎ 1 うすくちしょうゆ 1.5 食塩 0.3 だし、かつお 1			わかめスープ カットわかめ 3 たまねぎ 10 葉ねぎ 0.8 だし、かつお 1 うすくちしょうゆ 0.7 食塩 0.5	ほろほろ焼き(塩) 塩せんべい 10 牛乳 150 普通牛乳 150	卵サンド 食パン 30 卵 5 きゅうり 5 マヨネーズ 3 牛乳 150 普通牛乳 150	ビスケット ビスケット、ソフト 12 牛乳 150 普通牛乳 150	
豆乳クリームサンド ソーダグアッパ 16 豆乳 40 てんさい含蜜糖 1.8 米粉 2.7 牛乳 150 普通牛乳 150		オレンジゼリー オレンジ飲料、濃縮還元 40 みかん缶詰、果肉 10 寒天 0.8 車糖、上白糖 4 牛乳 150 普通牛乳 150	黒蜜抹茶わらびもち わらびもち 10 車糖、上白糖 20 宇治抹茶 1 きな粉 2 黒蜜 3 牛乳 150 普通牛乳 150				
昼食							
昼食							

*都合により献立を変更することがあります。